



MENÚ MAYO 2025 -GENERAL

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1	Día 2
			FESTIVO	
Día 5 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.	Día 6 1º. Olla de legumbres. 2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 7 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 1º. Arroz con garbanzos, pimiento ecológico , coliflor y judías verdes. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 1º. Tortita de trigo con pollo, verdura salteada y ensalada con lechuga y maíz. 2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera. 3º. Helado / Pan.
H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482 Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.	H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.
Día 12 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 13 1º. Judías huertanas. 2º. Varitas de merluza y ensalada campesbre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 14 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Albóndigas de pollo con zanahoria ecológica y champiñón con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 1º. Sopa de ajo con huevo duro y estrellitas. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA 1º. Tortita de trigo con pollo, verdura salteada y ensalada de lechuga y maíz. 2º. Arroz a la criolla. 3º. Piña en su jugo / Pan.
H.Carb:97g, Azucares:26g Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 19 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan.	Día 20 1º. Macarrones integrales con calabacín ecológico , pimiento y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Croquetas de pollo con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col. 3º. Profiteroles / Pan.
H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 26 1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 27 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 28 Ensalada. 1º. Sopa juliana con pistones. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Calamares a la romana con ensalada campesbre de tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 1º. Ensalada italiana con espirales, queso y cangrejo. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas bravas. 3º. Helado / Pan.
H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782 Sugerencia de cena: Verdura a la hervida y huevo.	H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410 Sugerencia de cena: Verdura a la asada y pescado azul.

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011
Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el Tfnn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es